Agosto 2023

ESTACIONES SALUDABLES

Revista Digital

Buenos Aires Ciudad
Brazos Abiertos

NO TE COMAS CUALQUIERA

APROVECHÁ LOS ALIMENTOS

Aprovechar al máximo los alimentos es un compromiso de todos, por esto te dejamos cinco consejos útiles para que puedas organizar su uso y ayudes a disminuir el desperdicio de alimentos.

- **Comprá lo necesario**
  Planificá tus compras, revisá la alacena y la heladera, así comprás lo que necesitas, de acuerdo al uso que vayas a darle y según el espacio de guardado que tengas.
  Prestá especial atención a las frutas y verduras frescas.

- **Cociná de acuerdo al uso**
  Si vas a cocinar para consumir en el momento, calculá las porciones de acuerdo a la cantidad de comensales.
  Si vas a preparar de más, separalo y refrigeralo.

- **Usá primero lo que está próximo a vencer**
  Fíjate de usar primero lo que tiene pronta fecha de caducidad.

- **Conservá**
  Si te sobró comida o adelantaste preparaciones, podes usar el freezer para conservar la comida.
  Separala en porciones y rotulá, así podés identificarlas para usarlas después.

- **Usá la creatividad**
  Las sobras de hoy pueden transformarse en algo rico para la comida siguiente.
  Podés preparar rellenos, salsas, guarniciones, sopas, revueltos...

Buenos Aires Ciudad
Brazos Abiertos

LA SARTÉN POR EL MANGO

Las frutas y verduras frescas requieren más atención y cuidado que otros alimentos por su caducidad.

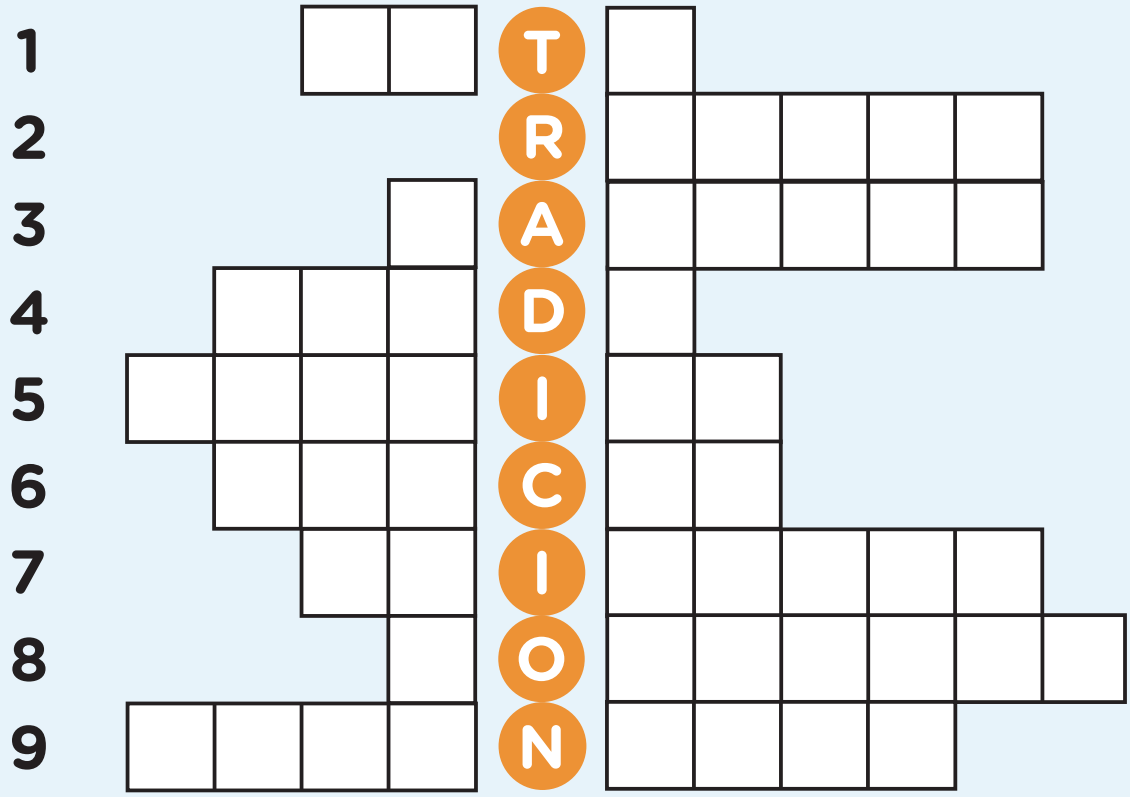
Muchas veces si no se conservan en condiciones adecuadas, o nos demoramos en utilizarlas, se deterioran y ya no están aptas para consumir...

Para que puedas aprovecharlas al máximo, te damos algunos consejos para que las conserves de la mejor manera:

Papa, batata, cebolla, zapallo, zanahoria, nabo, mandioca, etc.	Guardalas en lugar fresco y al resguardo de la luz. Para que las papas y batatas no germinen, no las guardes junto a las cebollas.
Espinaca, acelga, kale, lechuga, rúcula, radicheta, apio, etc.	Lavalas, secalas y guardalas en un recipiente o bolsa, intercalándolas con servilletas de papel. Espinaca, acelga, kale podes cocinarlas y freezarlas por 6 meses.
Remolacha, berenjena, pepino, tomate, zapallito, pimiento, chaucha, espárragos, puerro, repollo, brócoli, etc.	Guardalos en la heladera en bolsas perforadas. Aprovechá las hojas de remolacha y brócoli, podés utilizarlas al igual que otras verduras de hoja.
Frutas	Conservalas en heladera para que te duren por más tiempo.

SALUDABLEMENTE

TRADICIONES ARGENTINAS



1. Amargo o con azúcar, otros le ponen limón espumoso o bien lavado. ¡Adivina adivinador!
2. Entre mis cuatro paredes el gaucho se refugió. Piso de tierra, techo de paja. ¿Alguien ya adivinó?
3. Del gaucho soy compañero, donde yo vaya con él voy. Por caminos yo lo llevo, amigo suyo soy.
4. Los domingo en familia a mí me suelen invitar, me acompaña la ensalada. ¿Me podés adivinar?
5. El gaucho jugó conmigo y hoy lo hacés vos también, girando en la calesita, seguro me podés ver.
6. Botas y cinto de cuero siempre me gustó usar, el rancho fue mi vivienda, en el campo me encontrarás.
7. El gaucho sus melodías conmigo puede entonar, y sus famosas payadas yo lo ayudo a cantar.
8. Compañera inseparable del mate y la pava soy. Para poder descubrirlo estas pistas yo te doy.
9. Primero hay que amasarlas y después de rellenarlas, hay que hacerle un buen repulgue para poder cocinarlas.

Buenos Aires Ciudad
Brazos Abiertos

RECREO

¿TE ANIMÁS A FABRICAR TUS PROPIOS INSTRUMENTOS?

Te dejamos una idea para que hagas música
con un tambor hecho en casa.
¡A divertirse con sus sonidos!

Materiales

- Latas de conserva vacías que tengas en casa.
- Globos de colores.
- Papeles de colores.
- Goma eva para decorar
- Pegamento.
- Una cuerda o lazo de colores.

Pasos

- Tenés que tensar bien los globos sobre la superficie superior de la lata para conseguir que vibre y haga ruido.
- A continuación, solo queda decorarlas a tu gusto y... ¡a tocar el tambor!

¡EN MOVIMIENTO!

CUIDADOS BÁSICOS PARA EMPEZAR A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.

Precauciones para realizar actividad física
La práctica de actividad física regular trae muchos beneficios a la salud, la Organización Mundial de la Salud, afirma que mejora las funciones cardiovasculares y disminuye el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, siempre y cuando se realice en las condiciones adecuadas, teniendo algunas precauciones para garantizar las condiciones más seguras para la práctica de actividad física.

Para evitar lesiones, previo a la actividad física debemos tener en cuenta:

- **Chequeo médico**
  Permitirá detectar enfermedades que puedan empeorar con el ejercicio intenso o predisponer a un evento cardiaco.
- **Calentamiento o Entrada en Calor (Movilidad Articular)**
  Es un conjunto de ejercicios musculares y articulares que permiten preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física.
- **Hidratación**
  Existe el mito que mientras más se transpira más peso se pierde, pero en realidad el transpirar simplemente es un mecanismo del organismo para regular la temperatura, y todo el líquido que se pierda hay que volver a reponerlo.
  Es importante mantener una buena hidratación antes, durante y después de realizar actividad física.

¡EN MOVIMIENTO!

- **Horario y clima**
  Elegir adecuadamente los momentos para realizar actividad física, evitando los días de mucho calor y humedad.

- **Vestimenta y calzado**
  Seleccionar la vestimenta adecuada que permita una buena ventilación y un calzado que permita una buena adherencia a las superficies, así evitarás caídas y lesiones. No hay que sacarse todo el abrigo en invierno.

- **Elongación**
  La elongación es parte fundamental de cualquier planificación de ejercicio físico, ya que ayuda a disminuir el riesgo de lesiones y previene las inflamaciones. Tratar de estirar de forma estática.

- **Espacio de entrenamiento**
  Es importante seleccionar adecuadamente, ya que cualquier movimiento o pérdida de equilibrio puede ocasionar una caída.
  Ver el terreno para disminuir peligro.
  Las recomendaciones de actividad física para mejorar la salud son de 150 minutos semanales de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa en adultos y adultos mayores, 60 minutos al día de intensidad moderada a vigorosa en niños y adolescentes.
  Además de promover hábitos de vida activa desde la infancia, con el propósito de aportar en la calidad y expectativa de vida.

BIENESTAR

TRANSFORMANDO TUS EMOCIONES

Tu mente puede ser tu mejor amiga o tu peor enemiga.
Cuando surgen emociones negativas, como los miedos, el enojo, tristeza muchas veces nos esforzamos para poder liberarnos de esa emoción o nos frustramos.

Te compartimos simples técnicas para poder soltar esa emoción negativa

- **Observa la emoción**
  Cada emoción en la mente se representa en una sensación física. Cuando observas las sensaciones físicas, las emociones se liberan y transforman.

- **Todo cambia / No te aferres**
  El mundo se encuentra en constante cambio. Al igual, las emociones negativas que nos invaden también tienen un ciclo de transformación. Evitá aferrarte a la emoción negativa para poder darle espacio a lo demás positivo en tu vida.

- **Respira / Medita**
  Observa el ritmo de tu respiración. Una y otra vez, toma conciencia de tu respiración.
  Dedica unos minutos de tu día al descanso de tu mente, con profesionales que te acompañen en técnicas de relajación.

Cuando tu mente está libre de estrés y en calma, las emociones negativas se reducen considerablemente y los efectos en el cuerpo disminuyen.

INCLUSIVO ¡SI!

BULLYING

Seguramente muchas veces escuchaste hablar de acoso o bullying.

El acoso escolar o bullying, es un comportamiento agresivo intencional, que ejercen algunos niños contra otros, consiste en una desigualdad de poder o de fuerza. Es una situación repetitiva que se puede manifestar de forma física, verbal o social.
El bullying o acoso escolar es una situación que a muchos nos preocupa, cada vez hay mayor cantidad de niños vulnerados. Según la ONG Bullying sin fronteras, Argentina se posiciona dramáticamente en el 5 lugar mundial en casos de acoso y este número va en ascenso.
Es nuestro compromiso como sociedad crear un ambiente escolar seguro, en el cual los niños puedan desarrollarse en distintos aspectos sociales y académicos, sin sentir temor.

+SALUD

CUIDADOS HIGIÉNICOS PARA UNA LACTANCIA SALUDABLE

Te compartimos consejos prácticos para que puedas disfrutar del vínculo de amor que genera poder darle el pecho a tu bebé

Para el cuidado diario de los pezones, recurrí al método "A.L.A.S."

- **Aire**
  Dejarlos secar al aire después de cada toma.
- **Lubricación**
  Con una gota de la primera leche que producís, para evitar o tratar las grietas de la piel.
- **Agua**
  Para lavarlos (sin utilizar jabón), y nunca frotarlos.
- **Sol**
  En tomas de unos pocos minutos, siempre antes de las 11 horas y después de las 16 horas.

Además, es importante utilizar corpiños holgados y cómodos. Y para evitar el agrietamiento de los pezones:

- Variar las posiciones para amamantar.
- Evitar el vacío al sacar al bebé del pecho, retirándolo lentamente y colocando suavemente la punta de un dedo limpio entre sus encías.
- Ofrecer mamadas seguidas.

YAPA

La cadena agroalimentaria es el recorrido de los alimentos desde que son producidos hasta que llegan al consumidor.

Incluye las etapas de producción agropecuaria, almacenamiento, procesamiento, distribución y consumo. Durante toda esta cadena los alimentos pueden sufrir merma. Si esta ocurre antes de llegar al comercio minorista se denomina pérdida, en cambio si se produce una vez que el alimento está listo para su consumo, y es descartado por el minorista o por el consumidor se habla de desperdicio.

Entre las principales causas de la pérdida de alimentos se pueden mencionar a una producción mayor a la demanda, la cosecha antes de tiempo, la deficiencia en los sitios de almacenamiento, las fallas ocurridas durante el procesamiento y el transporte, condiciones climáticas adversas.

En los hogares se genera gran parte de los desperdicios alimentarios, y se deben principalmente a expiración de la fecha de vencimiento o consumo preferente, a pérdida de calidad, por errores en la conservación, almacenamiento y en la preparación de los alimentos. Los principales alimentos desperdiciados son frutas y verduras, lácteos, productos de panadería y pastelería y comidas preparadas.

¡Los consumidores tenemos la posibilidad de reducir los desperdicios alimentarios por medio de diferentes estrategias!

¡Revisemos nuestros hábitos para contribuir a disminuir el desperdicio de los alimentos!

Desde la
Secretaría de Bienestar Integral
te invitamos a conocer:

ESTACIONES SALUDABLES